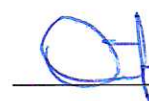


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНАС»  
ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУ ДО ОСШ  
«Конас»



“ 09 ”

января

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА АЙКИДО**

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап  
(этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства,  
этап высшего спортивного мастерства**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта айкидо (утвержден приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 993)

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

Сотрудники ОГБУ ДО ОСШ «Конас»  
Заместитель директора - Дьячкова Е.В.  
Инструктор-методист - Шаблей А.Ю.

Челябинск  
2023 г.

## Содержание программы:

<b>1. Общие положения</b>
1.1. Краткая характеристика вида спорта «айкидо»
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо»
1.3. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»
2.4. Годовой – учебно тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
<b>3. Система контроля</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «айкидо»</b>
4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
4.2. Учебно – тематический план.
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»</b>
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»</b>
6.1. Материально- технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»
6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Краткая характеристика вида спорта «айкидо»

Соревнования по айкидо проводятся в формате личных и групповых демонстрационных выступлений.

Соревнования в форме поединков и в любой форме сравнения техники участников в дисциплинах айкидо КИХОН-ВАДЗА – парный разряд, ДЗЮИ-ВАДЗА – парный разряд, ДЗЮИ-ВАДЗА - групповой разряд, не производятся.

Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- КИХОН-ВАДЗА – парный разряд;
- ДЗЮИ-ВАДЗА – парный разряд;
- ДЗЮИ-ВАДЗА – групповой разряд.

КИХОН-ВАДЗА – дисциплина, в которой выполнение отдельных обязательных приёмов, утверждённых Регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий в айкидо.

ДЗЮИ-ВАДЗА – дисциплина, в которой свободное выполнение последовательности приёмов, утверждённых Регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, а также принципам реального поединка против одного (в парном разряде) или нескольких (в групповом разряде) атакующих и представляет свободную комбинацию технических приёмов с использованием технико-тактического арсенала.

Характер проведения соревнований:

Личные (индивидуальные) – соревнования, в которых в каждом виде программы определяются места отдельных участников. Личные соревнования проводятся отдельно среди мужчин и отдельно среди женщин, а также среди смешанных составов, если это предусмотрено Положением о соревнованиях.

Лично-командные – соревнования, в которых в каждом виде программы одновременно определяются, как места отдельных участников, так и места команд.

Программа составлена на основе нормативных документов министерства спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта айкидо с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

Вид спорта «айкидо» – боевое искусство, представляющее собой синтез древних техник самообороны и борьбы в сочетании с философией гармонии духа.

Базовая техника «айкидо» (кихон-вадза) предусматривает выполнение технического действия (приема) от одиночной атаки, взятой из перечня приемов.

Спортивные дисциплины вида спорта «айкидо» определяются ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» (далее – Организация),

самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

## Спортивные дисциплины вида спорта «айкидо»

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кихон-вадза - парный разряд	070	001	1	8	1	1	Я
дзюи-вадза - групповой разряд	070	002	1	8	1	1	Я
дзюи-вадза - парный разряд	070	003	1	8	1	1	Я

### 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «айкидо»

В настоящее время в мире насчитывается свыше 30 различных стилей айкидо. Большинство этих направлений были основаны в разное время и имеют ряд существенных отличий, как в используемом техническом арсенале, так и в методике обучения. Часто для характеристики того или иного направления используют такие термины, как «жесткий» или «мягкий» стиль айкидо, подчеркивая акцент на практическую или духовную направленность техник. Тем не менее, во всех современных разновидностях айкидо отчетливо прослеживаются базовые принципы, что позволяет рассматривать все течения как единое боевое искусство.

### 1.3. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях

индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ОГБУ ДО ОСШ «Конас» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по айкидо;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», требования по переводу и зачислению на этапы подготовки. В данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки организационно-методические указания по организации и

проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

### **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «айкидо» с учетом

сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	6

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более  $\pm 25\%$  (в исключительных случаях  $\pm 50\%$ ).

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по айкидо устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов, при этом разрыв между двумя тренировочными занятиями не должно быть меньше 3,5 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.



Учреждение организует тренировочный процесс в течение всего календарного года.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее-расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в физкультурно-оздоровительном центре;
- медицинское тестирование и контроль.

Классификации учебно-тренировочных занятий, отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

#### Классификация учебно-тренировочного занятия по форме организации

Таблица 4

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированное, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированное	выполняется спортсменами	Снижение эмоционального напряжения, выполнение

	самостоятельно	нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободное	свободное без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободное и запрограммированное)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта айкидо, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

**Кондиционные тренировки**, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ во многих видах спорта. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером или самими спортсменами.

**Технические тренировки** обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером или специально приглашенными

экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании тренировочного процесса.

**Тактические или технико-тактические тренировочные занятия** сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Этот тип тренировки более характерен для командных видов спорта и единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

**Контрольные тренировки** предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

**Комбинированные тренировки** посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной скоростной выносливостью.

### **Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки**

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

#### Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Таблица 6

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	
Большой	48-72		

Существенный	24-48		
Поддержание	Средний	12-24	
Восстановление	Небольшой	<12	

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

**Понятие о тренировочной нагрузке.** Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверх восстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок.

Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены: *по своему характеру*: на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине*: на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);

*по направленности*: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей,

аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

*по координационной сложности:* на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

*по психической напряженности:* на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.).

Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле).

Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени.

Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время

упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энергозатрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;
- 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

### Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица 7

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность Учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно–тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности по виду спорта «айкидо»**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по айкидо. Единицей измерения



объема соревновательной деятельности является схватка, целью которого является одержанные победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 8

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Учебно - тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	2

#### **2.4. Годовой – учебно тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «айкидо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ОГБУ ДО ОСШ «Конас» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные,

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются ОГБУ ДО ОСШ «Конас» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Структура годового цикла тренировок обусловлена главными задачами, стоящих перед каждым из этапов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому естественно, что построение годичного цикла тренировок на этапе начальной подготовки, где основной задачей является создание (на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного усовершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения летней подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

**Годовой цикл подготовки включает три периода:**

**подготовительный,  
соревновательный,  
переходный.**

**Подготовительный период (продолжительность 5-7 мес.)** Предусматривает углубленное совершенствование всех составляющих подготовленности спортсменов к очередному этапу, который определяет уровень квалификации каратиста. Для СОГ - это будет подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение требований юношеского разряда. Для спортсменов ГНП относятся задачи, кроме разносторонней физической подготовки, выполнения квалификационных требований более высокого уровня (разряда). На первом этапе подготовительного периода (2-3 мес.) значительное внимание уделяется развитию физических качеств. В каждое занятие включаются упражнения для развития специализированных проявлений двигательных и психических качеств. Рекомендуется в каждом недельном цикле 1-2 занятия полностью посвящать физической подготовке. Данный этап характеризуется также значительной работой по совершенствованию техники передвижений и ликвидации недостатков в технике атак и защитных действий, выявленных в предыдущем годовом цикле подготовки.

Второй этап подготовительного периода характеризуется увеличением специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики боевых действий, развитие тактического мышления и специальной выносливости. Увеличивается количество разнообразных упражнений соревновательной направленности с задачами развития волевых качеств. Начиная с первого этапа, постепенно повышается объем нагрузок с целью достижения высокого уровня тренированности на начало соревновательного периода.

**Соревновательный период (продолжительность 3-4 мес.)** Предполагает рост интенсивности нагрузок, прежде всего за счет участия в соревнованиях. Ведущими средствами подготовки являются индивидуальные занятия, тренировочные и соревновательные поединки. Это, безусловно, не исключает из тренировок работу с партнером в парах и упражнения на вспомогательных снарядах. Специальные

упражнения носят боевую, тактическую направленность. Уровень физической подготовленности повышается за счет включения в тренировочный процесс отдельных занятий по физической подготовке. Основными средствами этих занятий должны быть спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), которые способствуют комплексному развитию важных для каратэ качеств: скорости движений и скорости реагирования, ловкости, выносливости, "чувства дистанции", распределения и переключения внимания, координации движений и др. Кроме того, включение в тренировочный процесс спортивных игр способствует активному отдыху и более быстрому восстановлению физиологических и нервных затрат организма.

Соревновательный период юных спортсменов можно разделить на:  
этап ранних (подготовительных) и  
этап основных соревнований.

На первом этапе спортсмены проверяют свои возможности, оценивают эффективность проведенной подготовки. Такие соревнования рассматривают как основное средство подготовки к ответственным соревнованиям. В них проверяются эффективность боевых навыков и умений, их надежность в условиях эмоционального напряжения и преодоления различных психологических препятствий, возникающих в процессе соревнований.

На втором этапе соревновательного периода необходимо сохранить высокий уровень тренированности, для того чтобы набрать пик спортивной формы на ответственных (основных) соревнованиях года. Желательно, чтобы каждый новый тренировочный микроцикл начинался на фоне полного восстановления всех функций организма.

Перед самыми ответственными соревнованиями, примерно за неделю, рекомендуется несколько снизить объём нагрузок, не снижая их интенсивности. Существенное снижение объема и интенсивности нагрузок возможно только за 3-5 дней до соревнований.

**Переходный период (1-2 мес.)** Наступает после длительного подготовительного и напряженного соревновательного периодов. Главная задача данного периода - подвести спортсмена до нового годового цикла тренировок отдохнувшим, с хорошим состоянием здоровья и высоким уровнем функциональных возможностей организма. Это достигается с помощью средств активного отдыха и чаще всего в условиях санатория, спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. В отдельных случаях возможно полное прекращение специальных тренировок. В то же время объем и даже интенсивность средств физической подготовки по сравнению с соревновательным периодом значительно возрастают.

Распределение годового цикла подготовки на периоды и этапы спортсменов высокой квалификации носит преимущественно условный характер, так как для каждого из них определяется только основная направленность тренировочного процесса, на которой концентрируются усилия тренера и спортсмена. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными как по средствам, так и по задачам. Исключение составляют только первые занятия летнего цикла (обычно не более 1 мес.), а также занятия в переходном периоде, когда они насыщены преимущественно средствами физической подготовки, реабилитации, оздоровления.

Таким образом, спортсмены, подготовка которых нацелена на высокие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки,

прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также в течение 9-10 мес. участвуют в официальных соревнованиях. Сами соревнования, среди которых 4-5 - престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показывать в них запланированный или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно до главного соревнования последнего цикла.

Годичный цикл подготовки спортсменов высокой квалификации (10-12 соревнований в год, в том числе 20-30 дней соревнований с объемом 60-70 поединков) предусматривает много-цикловое построение. При такой системе летний цикл подготовки подразделяют на несколько макроциклов (2-3-4-5) и в каждом из них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

По много-цикловому построению годичного цикла тренировок часто используют варианты, получившие название "сдвоенного", "строенного" и т.д. циклов. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым, третьим и т.д. макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузки, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	42-45	32-35	27-31	25-27	20-22	17-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	16-20	16-20	20-24	19-23	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-40	33-39	31-37	30-37
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	1-12	12-14	11-14	15-17	15-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	4-5	5-7
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	3-4	4-6	7-8

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи всестилевого каратэ – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Специальная физическая подготовка в традиционном обучении киокусинкай направлена на проявление и развитие технико-тактической подготовленности, специальных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты) занимающихся во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных состязаниях, а также аттестаций на технические уровни.

Техническая аттестация служит одним из мощнейших стимулов (мотиваций) для многолетнего занятия спортом. Этот стимул побуждает занимающегося не только физически развиваться и совершенствовать тело, но и развивать другие качества и способности человека, что повышает представление о природных и общечеловеческих ценностях, развивает мозг и совершенствует сознание.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

**Техническая подготовка** - спортивная техника в единоборствах (ударных) направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники киокусинкай:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений,
- соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- преобразовать и обновить формы техники.

**Тактическая подготовка** - это искусство применения техники всестилевого каратэ в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических

возможностей спортсмена. Также под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка, способы и приемы, выбранные для конкретного боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником. В процессе тактической подготовки решаются основные и частные задачи. Основные задачи: – приобретение тактических знаний и умений; – формирование тактического мышления; – совершенствование технико-тактических навыков; – постоянное их обновление для достижения эффекта неожиданности.

К частным задачам тактической подготовки относятся:

- создание благоприятной ситуации;
- умение рационально расходовать силы;
- умение разгадать намерения противника;
- умение скрыть свои намерения;
- быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее;
- реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.

Средства тактики – это все технические приемы, а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на противника. Такой поединок характеризуется высокой плотностью, быстрым темпом, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов.

Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы противнику, чтобы в нужный момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Однако часто пассивная тактика означает слабую техническую подготовку бойца, а также неумение мобилизовать свои силы и организовать бой. В таком случае можно рассчитывать только на ошибки противника.

Для овладения тактическими приемами в карате требуются хорошие знания базовой техники, так как она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их направлении, скорости, последовательности.

В то же время начальные тактические навыки, простейшие приемы должны изучаться уже на начальном этапе подготовки.

Для повышения тактического мастерства спортсмену-единоборцу необходимы следующие умения:

- правильно оценить противника;
- передвигаться и маневрировать на месте;
- менять ритм поединка;
- выбирать соответствующие ситуациям дистанции;
- своевременно концентрироваться и расслабляться;
- правильно распределять внимание;
- быстро перемещаться в нужном направлении;
- применять различные финты, уклоны, нырки и т. п.;

– правильно выбрать тактику защиты.

Оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя до начала боя,

а также анализ уровня технико-тактической подготовки в процессе поединка, что позволяет сделать соответствующие тактические выводы.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет волевых усилий. Бесплезное напряжение мышц равносильно тормозу. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, так как в этом случае мышцы при необходимости сокращаются быстрее. Концентрация (напряжение мышц в совокупности с определенным психоэмоциональным всплеском) при нанесении ударов (или при защите) должна быть кратковременной, мощной и только в конечной фазе движения.

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение отвлекать внимание противника, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Ничто так не дезориентирует противника, как разнообразие в атаке и обороне. При этом снижается и ваша собственная физическая нагрузка (так как происходит более равномерное распределение нагрузки между мышцами). Для повышения вероятности успеха в атаке и сведения до минимума опасности контратак проводите разнообразные финты и обманные маневры, изменяйте свой ритм и нарушайте ритм работы противника, применяйте постоянно изменяющиеся приемы атаки, защиты и контратаки, используйте различные виды передвижения и стоек.

Как правило, в атаке можно применять только те технические действия, которые хорошо отработаны. Многообразие комбинаций возможно при сочетании нескольких хорошо отработанных технических действий, особенно с различными передвижениями и при различном ритме. Ритм уже напрямую связан с применением финтов, которые играют в поединке большую роль.

Под финтами понимают:

- разнообразные движения корпусом;
- разрыв или сохранение дистанции;
- «финты» глазами (обманные взгляды с соответствующей мимикой);
- захват или прихват рук противника;
- ложные замирания;
- ложные выпады;
- ложные атаки;
- атаки с разорванным ритмом;
- атаки с разорванным темпом;
- переход с одного уровня действий на другой и т. д.

Финты применяются с целью отвлечь внимание противника и заставить его колебаться в выборе того или иного технического действия, а также с целью спровоцировать противника на выгодное для вас действие. Все это дает вам техническое и психологическое преимущество, надо стремиться принудить



противника к таким действиям, которыми он хуже владеет. Перед финтом желательно провести ряд реальных атак для того, чтобы соперник поверил обманному движению.

Умение проводить финты характеризует квалификацию бойца, т. к. для их успешного проведения и использования полученных при этом преимуществ спортсмен должен хорошо владеть максимально большим техническим арсеналом. Финты требуют хорошего глазомера, согласования движений рук, ног и туловища в стремлении провести в поединке «свою линию». Финты против неопытных противников не так необходимы, как против опытных, но когда встречаются два соперника, равных по силе, скорости и мастерству, выигрывает тот, кто лучше умеет применять финты и другие обманные приемы.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

**Психологическая подготовка** служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

**Общей психологической подготовкой** - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

**Специальной психологической подготовкой** называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «айкидо»

Таблица 10

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап высшего о спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
				Этап совершенствования спортивного мастерства		

		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		15	15	10	10	6	6
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>75</b>	<b>96</b>
<b>1.</b>	Общая теоретическая подготовка	6	7	7	5	19	30
<b>1.1.</b>	История спорта	1	1	1	1	1	1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку	2	2	2	2	2	2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль	2	2	2	1	1	1
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки	1	2	2	1	15	26
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований	2	2	2	3	3	3
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>220</b>	<b>292</b>	<b>386</b>	<b>589</b>	<b>757</b>	<b>944</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>127</b>	<b>154</b>	<b>195</b>	<b>304</b>	<b>356</b>	<b>405</b>
<b>4.1.</b>	Общая физическая подготовка	103	104	128	155	168	177
<b>4.2.</b>	Специальная физическая подготовка	24	50	67	149	188	228

<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>90</b>	<b>131</b>	<b>166</b>	<b>240</b>	<b>308</b>	<b>372</b>
<b>5.1.</b>	Техническая подготовка	85	119	146	206	258	312
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка	5	12	20	34	50	60
<b>6.</b>	Контрольно – переводные испытания	1	2	2	6	12	24
<b>7.</b>	Соревновательная деятельность	0	0	11	13	25	42
<b>8.</b>	Инструкторская практика	0	0	3	6	17	26
<b>9.</b>	Судейская практика	0	0	2	7	17	26
<b>10.</b>	Восстановительные мероприятия	1	3	5	7	14	40
<b>11.</b>	Медицинское обследование	1	2	2	6	8	9
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов для этапа начальной подготовки (до года) по виду спорта «айкидо»**

Таблица 11

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			1	2	1	1	1	0	0	0	2	2	3	1	
<b>1.</b>	Общая теоретическая подготовка	ОТП	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	6
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1

1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку			1								1			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1									1		2
1.4.	Специфика спортивной тренировки													1	1
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
2.1.	Правила и терминология соревнований		1								1				2
2.2.	Антидопинг в спорте				1										1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ПП</b>	1			1	1					1	1		5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21,5</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>20,5</b>	<b>15</b>	<b>21,5</b>	<b>220</b>
4.	<b>Физическая подготовка</b>		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>14,5</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>15,5</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>13,5</b>	<b>7</b>	<b>12,5</b>	<b>127</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	<b>ОФП</b>	7	5	7	12,5	7	9	13,5	9	6	11,5	5	10,5	103

4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Специальная подготовка		7	9	7	7	8	7	7	7	8	7	8	8	90
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
5.2.	Тактическая подготовка	ТП		1			1				1		1	1	5
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т												1	1
7.	Соревновательная деятельность	СД													0
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1												1
11.	Медицинское обследование	МО			1										1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>234</b>

**Годовой план – график распределения тренировочных часов для  
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет  
по виду спорта «айкидо»**

Таблица 12

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
			4	3	2	4	4	0	0	0	3	5	3	2	
<b>1.</b>	Общая теоретическая подготовка	ОТП	2	1							2	1	1		7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку		1									1			2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль		1										1		2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки		1								1				2
<b>2.</b>	Специальная теоретическая подготовка	СТП	1	1										1	3

2.1.	Правила и терминология соревнований			1										1	2
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
3.	Психологическая подготовка	ПП	1	1	2	4	4				1	4	2	1	20
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>386</b>
4.	Физическая подготовка		13	8	8	21	12	20	28	20	11	20	14	20	195
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	8	2	2	15	7	15	23	15	5	14	8	14	128
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	67
5.	Специальная подготовка		14	16	14	14	14	12	12	12	16	14	14	14	166
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	12	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	146
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	2	3	2	2	2				3	2	2	2	20
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т												2	2

7.	Соревновательная деятельность	СД		2	3		2				2			2	11	
8.	Инструкторская практика	ИнПр		3											3	
9.	Судейская практика	СудПр			2										2	
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1		1	1						1	1		5	
11.	Медицинское обследование	МО			2										2	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>				<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;



- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.).

Календарный план воспитательной работы приведен ниже в таблице № 13.

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.</li> <li>- Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</li> <li>- Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря.</li> <li>- Ведение протоколов соревнований.</li> <li>- Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение принятой во всестилевом каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами</li> </ul>	В течение года

		<p>построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.</li> <li>- Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.</li> <li>- Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- повышение информированности обучающихся в области здоровье</li> </ul>	В течение года

		<p>сбережения в соответствии с возрастом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровь сбережения;</li> <li>- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков,</li> </ul>	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов, издание информационно-образовательных и справочных материалов, создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!», разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов, организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров, участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

Всемирным антидопинговым кодексом;

Антидопинговыми правилами Российской Федерации;

Договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

**план мероприятий, направленный на предотвращение  
допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### 3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «айкидо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «айкидо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание – «мастер спорта России»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в



спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую

информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо».

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 15

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная ОГБУ ОСШ «Конас» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются	ОГБУ ОСШ «Конас» самостоятельно

**3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «айкидо»**

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	12,9	11,5	12,4
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	11,0	8,5	9,9
1.3.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			6,30	6,50	6,10	6,30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее		не менее	
			10	8	15	12
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			12	7	14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	не менее		не менее	
			130	125	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	7	5

	вверх					
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «айкидо»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Бег на 1500 м	с	не более	
			7,55	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			20	15
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			14	8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	Количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх.	Количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	не менее	
			1	1

Т  
абл  
ица  
17

3. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «айкидо»**

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			7,50	9,50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не	менее
			-	19
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не	менее
			40	30

1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не	менее
			30	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	не	менее
			230	185
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+10	+13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	не менее	
			10	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «айкидо»**

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	10,30
1.3.	Подтягивание из виса на Высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			50	35
1.5.	Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу	Количество раз	не	менее
			40	18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	не	менее
			240	195
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не	менее
			210	170
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не	менее
			+ 10	+ 13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа	количество раз	Не менее	
			10	7



2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх	количество раз	Не менее	
			10	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

### **4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно – тематический план.**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта айкидо;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **Материал для этапа начальной подготовки до одного года.**

#### **Теоретический материал.**

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

### Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря;
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

### Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по айкидо в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа). Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)  
Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа).

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

### Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
-

Лыжный спорт.

□Плавание

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости:

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
3. Подскоки вверх на заданную высоту;
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках
11. Вставание со стойки на руках в положение мостик
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах.

14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
16. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Быстрота:**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

#### **Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.**

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звук лидеров темпа движений.

#### **Скоростно-силовые упражнения:**

- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
- прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- выпрыгивание из полу приседа;

- прыжки через скакалку и т.п.

### **Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.**

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением воспитанников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры, если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков. Все способы распределения на команды надо вводить соответственно

характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей –

помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе тренера, так как только это может обеспечить достижение запланированного тренировочного результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого тренер должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют

большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

### **Характеристика подвижных игр.**

Подвижные игры как средство физического развития имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

**«Получить мячик»** Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

Установить очередность выполнения упражнений. Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок,



если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

### **«Отталкивание и приземление»**

Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту. Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

### **«Кто выше?»**

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов. Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту. Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

### **«Бежал с мячиком»**

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

### **«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

### **«Челночный бег»**

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – формирование умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.

### **«Метание в подвижную цель»**

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

### **«Толкание мячика в обруч»**

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом. Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **«Командный скоростной бег»**

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

## **Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года Теоретический материал.**

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря.
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по айкидо в СССР, РФ Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа):

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа):

Общие сведения о строении организма человека.

Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа):

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа):

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### **Практический материал**

Общая физическая подготовка (ОФП)

#### **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

#### **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

- 1) Кувырки вперед, назад.
- 2) Кувырки через левое, правое плечо.
- 3) Колесо через левое, правое плечо.
- 4) Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- 5) Стойка на лопатках

6) Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

- 7) Стойка на голове
- 8) Стойка на руках у опоры
- 9) Вставание со стойки на руках в положение мостик

10) Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед  
Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших чем стандартные площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной

частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звук лидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полу приседа; прыжки через скакалку и т.п.

#### **Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений**

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

**Сила:**

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

Упражнения с сопротивлением партнёра;

Выносливость;

Кроссовый бег;

Лыжи;

Плавание;

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов - новичков. Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы изучения основ техники айкидо.

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

техники захвата на месте;

- удары на месте;

- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического развития для формирования морфофункциональных показателей организма. Учитывать сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

#### Рекомендации.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

#### **Специальная подготовка:**

- Методы организации занимающихся при разучивании действий спортсменов новичков
- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

#### **Спарринг.**

- Методические приемы изучения основ техники
- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:



- техники захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Сдача контрольных переводных нормативов.**

**Соревнования.** В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на предплечья и голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

### **Материал для групп тренировочного этапа 1 года.**

- Физическая культура и спорт.
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития айкидо.
- История первых соревнований по айкидо.
- Развитие айкидо в СССР, РФ, регионах, родном городе.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно - сосудистая система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена и питание.

- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста о поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований - Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

- Оборудование и инвентарь
- Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

### **Практический материал**

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. - Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание и ныряние.
- Прогулки на природе.

### **Специальная подготовка**

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов на месте.
- Изучение ударов в движении.
- Изучение приемов защиты на месте.
- Изучение приёмов защиты в движении.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования. В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ОСШ, первенство района, первенство города.

### **Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года.**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы изучения

техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Изучение боковых ударов, простым атакам и контратакам, защитные действия. Изучение защитных действий. Блоки. Контрудары. Изучение ударов ногами: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад. Изучение имитационных упражнений айкидо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов:

-Внутренние соревновательные факторы;

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в нравственном и морально-волевом воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и жизни в спортивном лагере будут формироваться необходимые личностные качества.

## Материал для групп тренировочного этапа 2 года Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение айкидо. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития айкидо. Развитие айкидо в России. Айкидо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение айкидо и развитие в Мире. Возникновение и развитие айкидо в СССР. Место и значение айкидо в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях айкидо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

### 6. Правила соревнований:

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста

участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

#### 7. Оборудование и инвентарь

Зал айкидо (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

#### **Практический материал**

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Метания набивного мяча, теннисного мячика;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на общую выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;
- Туристические походы;

#### **Специальная подготовка.**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов;
- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, имитационные упражнения.

- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках. Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы изучения основным положениям и движениям:

- Изучение и совершенствование стоек;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- Боевая стойка;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

#### **По технической подготовке.**

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке.

По результату участия в соревнованиях.

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60% – удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.



## Материал для групп тренировочного этапа 3 года

1. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

2. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях айкидо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

### 4. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

Оборудование и инвентарь.

Зал айкидо (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда спортсмена и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;

- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;

#### Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий:

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю;
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы изучения основных положений и движений

- Изучение стоек;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Передвижение с выполнением программной техники
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак;
- Защитные действия;
- Контрудары;

По технической подготовке.

- Правильно выполнять все изученные приемы; - Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться;
- Само страховка.

По психологической подготовке.

- Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности

По теоретической подготовке:

- Ответить на вопросы по пройденному материалу

По результату участия в соревнованиях.

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60%-удовлетворительно;

## **Материал для групп тренировочного этапа 4 года Теоретический материал.**

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

### **Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий айкидо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

### **Правила соревнований**

Спортивная форма. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал айкидо Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Практический материал.**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

#### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста.**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с

тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская судейская практика.**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство ОГБУ ДО ОСШ «Конас», первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

#### **По технической подготовке:**

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле.

27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

#### **По тактической подготовке:**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично. - Выигрыш двух поединков – хорошо.

- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

#### **По психологической подготовке:**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.

- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

#### **По теоретической подготовке.**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### **По инструкторско-судейской практике.**

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи,

рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение анализ спортивной и методической литературы.

### **Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка.**

Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий айкидо: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена. Спортивная часть.

### **Правила соревнований.**

Спортивная форма. Продолжительность боя. Команды рефери. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

### **Оборудование и инвентарь.**

Зал айкидо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал**

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка спортсмена. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на

выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

### **Инструкторская судейская практика.**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додзюдо, первенство ОСШ «Конас», первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

**По тактической подготовке:**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

**По психологической подготовке:**

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов.

Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.



### **По общему результату участия в соревнованиях:**

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

### **По теоретической подготовке:**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

### **Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки.

Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и

количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

### **Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.**

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень.

Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см.

### **Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства Теоретические занятия.**

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека. Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на

чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе. Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны.

Айкидо продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию предъявляются большие требования. Рацион спортсмена должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок необходимо получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, спортсмен должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов. Постепенно физическая подготовленность спортсмена по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Самостоятельная тренировка проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

### **Практические занятия.**

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в айкидо и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов

с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования спортсменов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

## **Материал и методические рекомендации для групп на этапе высшего спортивного мастерства**

Занятия в группах на этапе высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию.

И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов айкидо поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В айкидо условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях-климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;



- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда спортсмена. В этом плане поддержка тренера повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего, необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения. Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избежание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв. Айкидо как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или доянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т.

п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия.

Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые спортсмены обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, спортсмен в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Спортсмен должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В айкидо требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание спортсмена, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы.

Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание спортсмена в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть

его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Спортсмены, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для айкидо характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на доянге с чувством дистанции.

#### Теоретические занятия

Динамика развития айкидо в мире, Европе, России и в регионах. Восстановительные средства в тренировочном процессе. Значение

бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. – отдых; 17-19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок тхэквондист к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4-2,5 ккал на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, спортсмен должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой

на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

#### Практические занятия.

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

#### **Физическая подготовка.**

В плане физической подготовки важным отличием этапа высшего спортивного мастерства является неуклонный рост объема средств специальной подготовки как в пропорции к средствам общей физической подготовки, так и по абсолютной величине. Интенсивность упражнений специальной подготовки и доля упражнений, выполняемых в затрудненных условиях, также увеличивается. Резко возрастает количество времени, отводимого для ударного набивания тела.

Общая физическая подготовка должна быть направлена не на создание физического совершенства вообще, а на развитие качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса

в айкидо. Такими качествами и способностями являются, прежде всего, взрывная сила, быстрая сила, скоростно-силовые возможности, анаэробная производительность, смешанная аэробно-анаэробная выносливость, быстрота, ловкость, растянутость, вестибулярная устойчивость.

Специальная физическая подготовка должна обеспечить надежную базу для технико-тактической подготовки и позволить спортсменам проводить тренировочные и соревновательные спарринги на значительно более продвинутом уровне интенсивности и жесткости, а также в больших объемах.

Использование каких-то особых новых упражнений, которые никогда не применялись ранее и незнакомы спортсменам, не является характерным для данного этапа, хотя и не исключается полностью. В основном используются традиционные специальные упражнения, но более избирательно направленные на совершенствование необходимых качеств, а также упражнения, максимально приближенные к условиям реального боя. Выступление на соревнованиях также является эффективным средством специальной подготовки.

Известно, что чемпионов воспитывают не те тренеры, которые привыкли все действия сверять по учебникам, а те, кто мыслит творчески и нестандартно, «чувствует» своих учеников, смело идет на эксперимент и доверяет практическим результатам. При планировании и проведении тренировок тренерам-преподавателям следует избегать чрезмерной регламентации. Нельзя ограничиваться только постановкой стандартных заданий типа: «Ученик А выполняет заданные удары, ученик Б выполняет заданные блоки и заданную контратаку». Хотя такая работа и нужна, но только на начальных стадиях изучения атакующих и защитных действий. Задача заучивания комбинаций и ситуаций вообще не должна ставиться. Работа по обусловленным заданиям должна своевременно переходить в вариативную работу, которая потребует от ученика проявления находчивости и инициативы. Если в тренировочном процессе будут преобладать жестко оговоренные задания, то заведомо не удастся воспитать бойца-единоборца. В поединке постоянно возникают непредсказуемые ситуации, и спортсмен, приученный мыслить и действовать по шаблону, окажется не способным взять на себя инициативу, так как будет все время ждать привычных для себя ситуаций (которые могут никогда не возникнуть).

### **Техническая подготовка.**

Так как при поступлении спортсмена на этап высшего спортивного мастерства подавляющее большинство двигательных действий и навыков уже освоено им ранее, одной из главных задач обучения становится индивидуальное совершенствование техники с целью повышения качества её выполнения в условиях соревновательных спаррингов.

Совершенствование техники для спарринга является второй главной задачей этапа ВСМ. При этом основной целью технической подготовки является повышение результативности выступления на соревнованиях.

Совершенствование техники для спарринга должно осуществляться по следующим принципиальным направлениям:

- эффективность;
- минимальная тактическая информативность для противника;
- экономичность; - вариативность; - стабильность.

Эффективную технику на соревнованиях может демонстрировать только спортсмен, хорошо подготовленный физически, технически, тактически и психически. Тренер-преподаватель должен понимать, что эффективность одной и той же техники в исполнении разных спортсменов может значительно различаться. Это связано с индивидуальными отличиями спортсменов в росте, телосложении, уровне функциональной подготовки, особенностями нервно-мышечной организации, психики, темперамента. Следовательно, тренер-преподаватель обязан осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, выявляя и усиливая его сильные стороны и подтягивая слабые. Это относится к подбору арсенала технических действий для спарринга, в первую очередь ударов, перемещений и способов начала атаки, а также способов перехода к контратаке в случае атаки противника.

Минимальная тактическая информативность для противника является важнейшим фактором результативности в киокусинкай. Необходимо добиваться такого выполнения ударной техники, при котором подготовка удара замаскирована от противника, а его начало является неожиданным. Следует отрабатывать технические действия практически без подготовительных движений, а если это невозможно, свести эти подготовительные движения к минимуму, как в пространстве, так и во времени. Также необходимо минимизировать перемещения, позволяющие выйти на удобную ударную позицию, и время перехода от собственной защиты к контратаке. Полезно отработать несколько ложных действий (финтов), сбивающих противника с толку и принуждающих его совершать ошибки в защите.

Экономичность техники определяется рациональным использованием мышечной и психической энергии, правильным распределением мышечных тонусов, целесообразным использованием пространства татами и времени схватки. Минимизация потерь энергии позволяет «поймать кураж» в поединке, дольше проявлять высокие скоростно-силовые качества, «держат» дыхание, сохранять психическую устойчивость и хладнокровие.

С другой стороны, двигательная экономичность при выполнении ударов позволяет наносить их с небольшой амплитудой и в минимальное время.

Так как действия противника в бою часто непредсказуемы, а время поединка ограничено, способность к варьированию технических действий очень важна. При подготовке к соревнованиям следует моделировать как можно больше различных тактических ситуаций и набрать большой объем спарринговой работы с разными спарринг-партнерами. Стремление спортсмена на соревнованиях во что бы то ни стало сохранить неизменную манеру боя в поединках с разными противниками скорее всего не приведет к успеху, так как спортсмен в этом случае становится предсказуемым.

С другой стороны, вариативность техники должна находиться в разумных пределах и не приводить к потере эффективности ударов или ослаблению защиты.

Стабильность техники не противоречит её вариативности и характеризуется её минимальной зависимостью от времени, места и других условий проведения тренировок и соревнований, функционального состояния спортсмена. Спортсмен, не

способный к выполнению эффективной техники в сложных и непривычных условиях, при наличии сбивающих факторов, не может рассчитывать на стабильно высокий уровень выступлений на соревнованиях.

Непосредственно в соревновательном бою стабильность техники позволяет спортсмену успешно действовать в условиях активного противодействия противника, при наличии факторов усталости и боли, некорректного судейства, недоброжелательства болельщиков и т.п. По мере продвижения к финалу фактор усталости начинает играть все большую роль, поэтому надежность и стабильность техники в финальном бою наиболее важны.

Для того, чтобы обеспечить стабильность и помехоустойчивость техники, в тренировочном процессе следует идти по двум направлениям:

1. Совмещение технической подготовки со специальной физической подготовкой в интенсивных режимах. На тренировках необходимо добиваться адаптации технических навыков к предельно интенсивным условиям работы. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны приближаться к соревновательным нагрузкам и периодически даже превышать их. При этом надо следить за тем, чтобы параметры движений существенно не отличались от оптимальных. С другой стороны, упрочение технических навыков следует совмещать с решением задач воспитания специальной выносливости. Для этого увеличивают объем упражнений с соревновательной интенсивностью, число их повторений, сокращают паузы для отдыха.

2. Введение дополнительных трудностей и моделирование соревнований. По мере стабилизации технических навыков из тренировочного процесса постепенно исключается выполнение заданий с облегченными условиями и вводятся факторы, затрудняющие выполнение технических действий. К ним относятся:

- ограничение пространства;
- ограничение времени для выполнения заданных технических действий и их комбинаций;
- задание номенклатуры и уровня выполнения технических действий и приемов;
- использование отягощений при работе по макиваре, по мешку, по «рыцарю»;

При подготовке к соревнованиям проводятся тренировочные поединки с различными технико-тактическими заданиями, с установкой на победу, с разным темпом схватки в его отдельных фрагментах и другими заданиями, обеспечивающими высокую психическую напряженность.

На протяжении макроцикла техническая подготовка должна строиться следующим образом:

- на общеподготовительном этапе подготовительного периода практически корректируются составные элементы соревновательной техники, формируются её биохимические и координационные основы;



- на специально-подготовительном этапе подготовительного периода ставится задача освоения и закрепления навыков целостного выполнения спарринговой техники и её комбинаций, как компонентов спортивной формы;
- на предсоревновательном этапе соревновательного периода приобретенные двигательные навыки совершенствуются в условиях моделирования реальных соревновательных ситуаций, отрабатываются варианты применения различных ударов и их комбинаций, решается задача повышения надежности и эффективности техники.

### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:

- детальное изучение и совершенствование тактики свободного боя во всех её вариантах, включая тактику «микрофрагментов» схватки, тактику отдельных частей боя, тактику боя в целом;
- обучение адаптации к любому противнику, быстрому нахождению наиболее эффективных видов тактики в ходе одной схватки;
- совершенствование стратегического мышления, умения правильно строить тактику выступления на соревнованиях;
- моделирование соревновательных условий на тренировках и контрольных соревнованиях;
- изучение и адаптирование «под себя» тактического опыта сильнейших спортсменов.

В ходе тренировочного процесса целесообразно всем ученикам осваивать все тактические стили ведения схватки, с дальнейшей специализацией в одном или двух из них. Это позволит каждому спортсмену знать особенности различных видов тактики и быть психологически готовым проводить схватку с любым противником. В идеале, конечной целью тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства становится воспитание бойцов «универсального» стиля.

Однако было бы неправильным любыми средствами сделать всех бойцов «универсальными», да это и невозможно. Педагогическое мастерство тренера заключается в том, чтобы путем индивидуального «ведения» каждого спортсмена найти оптимальный баланс между личными технико-тактическими предпочтениями и универсальным стилем боя.

Такая тактическая подготовка будет направлена на овладение основными знаниями и тактическими навыками для ведения поединка по правилам киокусинкай с различными типами противников в принципе, поэтому она будет являться общей тактической подготовкой.

При подготовке же к конкретным соревнованиям спортсмену и тренеру-преподавателю следует ориентироваться на специальную тактическую подготовку, исходя из:

- имеющегося у спортсмена на данный момент хорошо отработанного (в том числе «коронного») арсенала технических действий, на базе которого отрабатываются тактические варианты ведения схватки;

- анализа собственных прошлых выступлений с точки зрения эффективности примененной техники и тактики;

- имеющихся данных о вероятных противниках.

Для тактической подготовки применяются тактические упражнения. Как правило, это учебные спарринги и специально-подготовительные упражнения, имеющие следующие особенности:

- основная установка делается не столько на контроль качества технических действий, сколько на решение частных тактических задач;

- частные тактические задачи решаются путем моделирования отдельных оговоренных фрагментов поединка, либо одному или обоим спортсменам дается задание на выполнение оперативных тактических установок тренера (на протяжении всего упражнения или в наиболее удобные для этого моменты времени, которые определяет сам спортсмен);

- при подготовке к соревнованиям моделируются также и внешние условия (время начала соревнований, официальный ритуал, судейство, болельщики, перерывы для отдыха и т.п.).

Задолго до соревнований тактические упражнения выполняются в облегченных условиях. В этом случае тактические задачи ставятся в упрощенном виде, с выделением отдельно подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих компонентов. Такой метод помогает последовательно формировать более сложные тактические умения или отрабатывать варианты умений, сформированных ранее.

По мере приближения к соревнованиям тактические упражнения выполняются во все более усложняющихся условиях, а затем и в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Это позволяет обеспечить надежность сформированных тактических навыков. Для создания условий повышенной трудности могут применяться такие методические приемы, как:

- проведение схватки с поочередно меняющимися противниками;

- проведение схватки с использованием ограниченного количества технических действий против противника, применяющего более широкий набор технических действий;

- ограничение пространства и времени для выполнения поставленных тактико-технических задач;

- проведение схватки с форсированием темпа боя в заданные фрагменты времени;

- проведение схватки с более тяжелым, более высоким противником; - проведение схватки с постоянным изменением тактического рисунка (сначала по командам тренера, затем самостоятельно).

Главным условием (помимо чисто двигательных навыков) успешного применения тактических наработок в реальном соревновательном поединке является включение тактического мышления спортсмена. Для его совершенствования

необходимо во время выполнения учебных схваток и специально-подготовительных тактических упражнений овладевать умениями:

- быстро и адекватно (правильно) воспринимать зрительную, звуковую, тактильную и другие виды информации о ходе схватки;
- быстро и адекватно анализировать, и оценивать ситуацию и её изменения;
- быстро принимать решения в соответствии со сложившейся обстановкой и без колебаний выполнять их;
- четко контролировать физическое и психическое состояние как свое, так и противника и учитывать его при принятии решения о собственных действиях;
- предугадывать возможные действия противника;
- всегда быть быстрее противника в анализе ситуации, выборе действий и осуществлении атакующего замысла.

При подготовке к соревнованиям необходимо набрать большой объем работы с моделированием таких целостных форм тактики, которые будут реально использованы данным спортсменом в данном соревновании. При этом следует обеспечить такие условия выполнения тактических установок на тренировках, которые как можно больше совпадали бы с соревновательными условиями.

### **Психологическая подготовка.**

К задачам создания подготовленности психики спортсмена к проведению схваток относятся:

- развитие специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства тайминга, ориентировки на татами, внимательности при оценке ситуации, быстроты реакции, быстроты принятия тактических решений, предугадывания действий противника и т.д.);
- воспитание психической готовности к выполнению поставленных тренировочных и соревновательных задач в неблагоприятных условиях (боль, травмы, усталость, некорректное судейство, неудачная жеребьевка и т.д.);
- воспитание психической готовности к многолетней напряженной тренировочной работе.

Так как айкидо относится к единоборствам, психическая устойчивость к факторам боли и усталости в нем имеет первостепенное значение.

Следует помнить, что хотя у спортсменов-юниоров динамичность протекания нервных процессов выше, чем у взрослых, уровень психической устойчивости, то есть способность сохранять положительный эмоциональный и волевой настрой в условиях стресс образующих факторов у них ниже. Это особенно важно учитывать при подготовке к соревнованиям.

В целом психическая устойчивость спортсмена зависит от:

- силы и значимости мотивационных установок, побуждающих его тренироваться и выступать на соревнованиях;
- уровня волевой подготовленности;

- уровня психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок);

- степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Совершенствование волевых качеств достигается путем постепенного увеличения степени трудностей, которые должны быть преодолены спортсменами, как в тренировочном процессе, так и при выступлении на соревнованиях. Спортсмены должны научиться максимально мобилизовать свою волю для достижения поставленных тренировочных и соревновательных целей. Для этого у них следует постоянно воспитывать целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость и решительность, научить всегда чувствовать уверенность в своих силах.

Обучение приемам саморегуляции психического состояния ведется по следующим направлениям:

- использование, в зависимости от степени возбудимости нервной системы, тонизирующей или успокаивающей разминки;

- упражнения для формирования навыков полного расслабления мышц тела, а также расслабления групп мышц;

- дыхательные упражнения;

- успокаивающий и возбуждающий массаж и самомассаж;

- трудовая и игровая деятельность, отвлекающая от неприятных мыслей;

- устное общение на отвлекающие темы;

- чтение, прослушивание музыки, просмотр кинофильмов;

- прогулки;

- самовнушение в бодрствующем состоянии;

- аутогенная тренировка;

- психорегулирующая тренировка.

Исходя из вышеизложенного, основными задачами тренера-преподавателя в плане психической подготовки спортсменов являются: формирование правильной мотивации, совершенствование волевых качеств, повышение психической выносливости путем развития природных задатков и длительной специальной тренировки, обучение специальным приемам регулирования психического состояния.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует обратить внимание учеников на следующие мотивационные установки:

- достичь высокого уровня специальной физической работоспособности;

- овладеть «мастерскими» технико-тактическими приемами ведения схватки;

- попасть в состав сборной команды спортивной школы, города, края, страны;

- добиться высоких спортивных показателей при выступлении на городских, краевых, зональных, национальных, международных турнирах;

- достойно защищать спортивную честь России за рубежом;

- глубоко изучить научные основы спортивной тренировки в айкидо;

- овладеть основами труда тренера и передать свои знания и умения младшим товарищам.

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Учебно - тренировочные занятия по виду спорта айкидо проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых – подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технические действия и приемы. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, и индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или элемента упражнения, должно быть таким, чтобы обеспечило благоприятный эффект для конечного двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как показывает практика, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма спортсмена.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах спортивной подготовки: от групп начальной подготовки до групп спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств.

Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки. Также на тренировках по всестилевому каратэ можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительных лагерей с элементами акробатики, спортивных игр и некоторых видов лёгкой атлетики.

Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый спортсмен обязан чётко следовать распоряжениям тренера, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;
  - запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и использовать спортивный инвентарь.
  - если во время занятия возникает необходимость уйти с татами, спортсмен должен обратиться к тренеру за разрешением.
  - при малейшем недомогании (боли, ссадине) спортсмен должен подойти к тренеру и рассказать о плохом состоянии или о получении травмы. Тренер должен немедленно связаться с родителями и вместе с ними принять решение или об экстренном вызове врача, или об отправке спортсмена домой, или о продолжении тренировки в щадящем режиме. Спортсмены должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо или при возникновении несчастного случая.
  - перед началом тренировки проверяется чистота и состояние покрытия татами (борцовского ковра), а также целостность собственного кимоно (одежды для тренировки);
  - в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством тренера или спортсмена - инструктора;
  - перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, спортсмен должен овладеть различными вариантами страховочных действий;
  - на разминке, при выполнении или отработке технических приемов спортсмены должны соблюдать дистанцию, чтобы случайно не задеть занимающихся рядом;
  - при отработке приёмов в парах, каждый спортсмен должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить излишнюю боль своему партнёру и, тем более, не нанести ему травму. Особенно внимательным необходимо быть при изучении болевых контролей, технических приемов направленных против естественного сгиба суставов, удушающих приемов и других элементов айкидо, способных привести к травме;
  - пары из спортсменов для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;
  - при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;
  - ношение различных украшений (колец, перстней, цепочек, часов и т.д.) во время тренировок не допускается;
  - спортсмены обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;
  - запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами;
- Запрещается:
- наносить слишком сильные или быстрые удары, на которые партнер не может правильно среагировать.

- выполнять слишком сильные захваты с целью демонстрации своего превосходства в силе.

- выполнять технические действия в слишком быстром для партнера темпе, при котором партнер не успевает выполнить правильную страховку.

## 4.2. Учебно – тематический план

### Примерный учебно – тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

культурой и спортом			
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,



				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая

				характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
...	...	...	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

				Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо» основаны на особенностях вида спорта «айкидо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «айкидо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «айкидо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «айкидо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «айкидо».

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)



Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19); обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Гонг боксерский	штук	3
3.	Доска информационная	штук	3
4.	Зеркало настенное (2х3 м)	штук	2
5.	Канат для лазанья	штук	2
6.	Меч деревянный «боккэн»	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Напольное покрытие (татами)	штук	1
9.	Нож деревянный «танго»	штук	20
10.	Палка деревянная «дзе»	штук	20
11.	Секундомер электронный	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Табло информационное электронное	штук	2
14.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Меч деревянный «боккэн»	пар	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
2.	Нож деревянный «танго»	пар	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
3.	Палка деревянная «дзе»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для тренировочных занятий «кэйкоги»	пар	на занимающегося	-	-	1	2	3	1	3	1
2.	Пояс	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Тапки пляжные (шлепанцы)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Футболка женская (белого цвета)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Штаны широкие «хакама»	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»**

ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Подготовка квалифицированных тренеров - преподавателей представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на систематическое получение и повышение квалификации, отвечающей текущим и перспективным целям ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и обеспечивающей соответствие требований, предъявляемых рабочим местом к способностям тренера-преподавателя.

Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь и т.д. Всё это настоятельно требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации. ОГБУ ДО ОСШ «Конас» обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Не реже чем через 4 года тренерско-педагогический состав ОСШ направляется на повышение квалификации, кроме этого тренерский состав принимает участие в различных семинарах, конференциях, учебно – тренировочных инструкторских сборах различного уровня. Проводят открытые занятия, мастер – классы и другие мероприятия способствующие непрерывному профессиональному обучению.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «айкидо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «айкидо»**

Информационное обеспечение деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства ОГБУ ДО ОСШ «Конас» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Список литературных источников**

1. Закон «О физической культуре и спорте в российской федерации» № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 г.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. № 237 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо».
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной

подготовки в Российской Федерации».

4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.

5. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов; худож.-оформ. А. Киричёк. – осто в н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).

6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

7. Микрюков В.Ю. Айкидо. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

8. П. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

9. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки каратистов. - Челябинск, 1996.-315с.

10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.

11. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.

12. Травников А. Айкидо для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 157с.: ил. – (Персональный убойный отдел).

13. Хаберзетцер Р. Айкидо для черных поясов. Молдова. г. Тирасполь, 1994.

14. Хассел, Р. Дж. Айкидо: пер. с англ. / Рэдалл Дж. Хассел, Эдмонд Отис. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – XX, 316 с.: ил.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

17. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София» Ltd. 1997.-256с.

18. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.

19. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.

20. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.

21. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.- 2001304с

22. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.

23. Книга самурая. Юдзан Дайдодзи Будосесинсю. Ямамото Цунетомо Хагакуре. Юкио Мисима Хагакуре Ньюмон. Пер. на русский Котенко Р.В., Мищенко А.А.- «Евразия», СПб,2001-320с

24. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.

25. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.

26. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.

27. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
28. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
29. Носов К.С. Вооружение самураев. М.:ООО «Издательство АСТ».: 2003-252с.
30. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
31. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
32. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
33. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
34. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
35. Такуан Сохо. Самураи: Меч и душа. Письма мастера дзен мастеру фехтования Миямото Мусаси. Книга пяти колец.-СПб.:Евразия.2000-352с.
36. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
37. Физкультура 5 класс.: Поурочные планы. Авт.-сост. Т.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин.- Волгоград.: Учитель,2003.-184с.
38. Флоке Алан. Айкибудо.Пер.с фр. Е.Гупало.П.Федорова.-М.: ФАИР-ПРЕСС.2002.-256с.
39. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
40. Фумио Демура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
41. Фумио Демура. Бо. Техники длинного шеста. Ростов на Дону.: «Феникс», 2002- 193с.
42. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
43. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.chelsport.ru/> - Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области
- <http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах
- <https://aiki.ru/> - Федерация айкидо России
- <https://rusada.ru/> - РУСАДА
- <http://www.garant.ru> Информационно-правовой портал ГАРАНТ

<https://konas.ru> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас»

<https://vk.com/konas1988> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть в контакте

<https://ok.ru/group/0000001114823> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть одноклассники